



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

更新日2020/10/17

2020/11/1~2020/11/15

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)	
10:30	10:00~11:00 Hip&Leg Special Rico	close	10:00~11:00 Waist Rico	10:30~11:30 Hip&Leg Special J.		10:30~11:30 Hip&Leg Special nana.N	10:00~11:00 Back&Arm Nami	10:00~11:00 Waist J.	
12:00	11:30~12:30 Basic Naco		11:30~12:30 Basic J.	12:00~13:00 Body Balance Naco		12:00~13:00 Waist Nami	11:30~12:30 Pilates Workout Rico	11:30~12:20 Peach Hip Rico	
13:30	13:00~14:00 Back&Arm Misa		13:00~14:00 Strech&Conditioning Rico	13:30~14:30 Basic Rico		13:30~14:30 Basic Naco	13:00~14:00 Waist J.	13:00~14:00 Body Balance Naco	
15:00	14:30~15:30 Waist Nami		14:30~15:30 Waist Nami				14:30~15:30 Strech&Conditioning Naco	14:30~15:30 Hip&Leg Special nana.N	
	16:00~17:00 Basic Naco		16:00~17:00 Basic Naco				16:00~17:00 Jump To Burn Uki	16:00~17:00 Basic J.	
17:00	17:30~18:30 Strech&Conditioning Misa		17:30~18:30 Hip&Leg Special J.				17:30~18:30 Hip&Leg Special J.	17:30~18:30 Waist Nami	
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Special Nami		19:00~20:00 Advance (members only) Misa	18:00~19:00 Hip&Leg Special Nami		18:00~19:00 Pilates Workout J.	18:00~19:00 Basic Naco	19:00~20:00 Basic Naco	19:00~20:00 Basic nana.N
19:30				19:30~20:30 Back&Arm Rico		19:30~20:30 Basic nana.N	19:30~20:30 Waist J.		
21:00				21:00~22:00 Basic nana.N		21:00~22:00 Waist Rico	21:00~21:50 Peach Hip Rico		

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)	
10:30	close	10:30~11:30 Basic nana.N	10:30~11:30 Pilates Workout J.		10:30~11:20 Peach Hip Rico	10:00~11:00 Basic Naco	10:00~11:00 Waist Nami	
12:00		12:00~13:00 Advance (members only) J.	12:00~13:00 Basic nana.N		12:00~13:00 Basic Naco	11:30~12:20 Peach Hip Rico	11:30~12:30 Basic nana.N	
13:30		13:30~14:30 Hip&Leg Special nana.N	13:30~14:30 Back&Arm Nami		13:30~14:30 Hip&Leg Special Uki	13:00~14:00 Basic J.	13:00~14:00 Pilates Workout J.	
15:00						14:30~15:30 Basic nana.N	14:30~15:30 Back&Arm Nami	
						16:00~17:00 Strech&Conditioning Naco	16:00~17:00 Hip&Leg Special nana.N	
17:00						17:30~18:30 Waist Nami	17:30~18:30 Basic J.	
18:00		18:00~19:00 Back&Arm Rico	18:00~19:00 Waist Nami		18:00~19:00 Hip&Leg Special nana.N	18:00~19:00 Jump To Burn Uki	19:00~20:00 Advance (members only) J.	19:00~20:00 Body Balance Naco
19:30		19:30~20:30 Basic Nami	19:30~20:30 Strech&Conditioning Rico		19:30~20:30 Body Balance Naco	19:30~20:30 Basic nana.N		
21:00		21:00~22:00 Waist Rico	21:00~22:00 Basic Naco		21:00~22:00 Basic Nami	21:00~22:00 Waist J.		

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
  - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

# pilates K 銀座店 Lesson Schedule

2020/11/16～2020/11/30

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
10:30	close	10:30～11:30 Waist J.	10:30～11:30 Jump To Burn Uki		10:30～11:30 Pilates Workout Nami	10:00～11:00 Basic Rico	10:00～11:00 Advance (members only) J.	close
12:00		12:00～13:00 Body Balance Naco	12:00～13:00 Basic Naco		12:00～13:00 Basic nana.N	11:30～12:30 Back&Arm Nami	11:30～12:30 Strech&Conditioning Naco	
13:30		13:30～14:30 Basic J.	13:30～14:30 Strech&Conditioning Rico		13:30～14:30 Advance (members only) J.	13:00～14:00 Body Balance Naco	13:00～14:00 Basic nana.N	
15:00						14:30～15:30 Hip&Leg Special J.	14:30～15:30 Pilates Workout Nami	
						16:00～16:50 Peach Hip Rico	16:00～17:00 Basic Naco	
17:00						17:30～18:30 Basic Naco	17:30～18:30 Hip&Leg Special nana.N	
18:00		18:00～19:00 Basic nana.N	18:00～19:00 Hip&Leg Special Nami	18:00～18:50 Peach Hip Rico	18:00～19:00 Basic J.	19:00～20:00 Waist J.	19:00～20:00 Back&Arm Nami	
19:30		19:30～20:30 Waist Rico	19:30～20:30 Basic nana.N	19:30～20:30 Waist J.	19:30～20:30 Strech&Conditioning Naco			
21:00		21:00～22:00 Hip&Leg Special nana.N	21:00～22:00 Waist Nami	21:00～22:00 Basic nana.N	21:00～22:00 Back&Arm Rico			

	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
10:30	10:30～11:30 Hip&Leg Special nana.N	10:30～11:30 Back&Arm Rico		10:30～11:30 Basic nana.N	10:00～11:00 Basic J.	10:00～11:00 Strech&Conditioning Naco	close
12:00	12:00～13:00 Strech&Conditioning Naco	12:00～13:00 Basic Naco		12:00～13:00 Waist J.	11:30～12:30 Hip&Leg Special nana.N	11:30～12:20 Peach Hip Rico	
13:30	13:30～14:30 Basic nana.N	13:30～14:20 Peach Hip Rico		13:30～14:30 Hip&Leg Special nana.N	13:00～14:00 Waist Nami	13:00～14:00 Hip&Leg Special nana.N	
15:00					14:30～15:30 Advance (members only) J.	14:30～15:30 Basic Naco	
					16:00～17:00 Basic Naco	16:00～17:00 Waist Rico	
17:00					17:30～18:30 Back&Arm Nami	17:30～18:30 Pilates Workout Nami	
18:00	18:00～19:00 Waist Rico	18:00～19:00 Basic J.	18:00～19:00 Jump To Burn Uki	18:00～19:00 Basic Rico	19:00～20:00 Body Balance Naco	19:00～20:00 Basic nana.N	
19:30	19:30～20:30 Pilates Workout J.	19:30～20:30 Hip&Leg Special nana.N	19:30～20:30 Waist J.	19:30～20:30 Body Balance Naco			
21:00	21:00～22:00 Basic Rico	21:00～22:00 Advance (members only) J.	21:00～22:00 Basic nana.N	21:00～22:00 Hip&Leg Special Rico			

**STUDIO INFO**

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00～18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）